8月 市民カレンダー 8/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(木)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080）	22(月)	
12(金)		23(火)	
13(土)		24(水)	
14(日)	**【医】びらふ診療所**（☎57-3456）	25(木)	**3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
15(月)		26(金)	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
16(火)		27(土)	
17(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターびらふ（10:00～11:30）	28(日)	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）
18(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	29(月)	**特定健診** プラザ八王子（8:30～10:10） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
19(金)		30(火)	**特定健診** プラザ八王子（8:30～10:10） **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40）
20(土)		31(水)	
21(日)	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111）		

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限＝8月31日（水）

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所 休診のお知らせ

- 大栃診療所 8月25日（木）～8月29日（月）
- 物部歯科診療所
  8月12日（金）・8月13日（土）

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	8月21日（日）	8月22日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	8月21日（日）		

野外焼却（野焼き）の禁止

野外での焼却は猛毒のダイオキシン類が発生しやすいという問題があるため、一部の焼却を除き法律で禁止されています。

例外となる焼却には農業に伴うやむを得ない焼却や、日常生活上の軽微な焼却がありますが、周囲から臭いの苦情がある場合は焼却の中止をお願いします。

問い合わせ先 環境課環境班 ☎53－1063

9月 市民カレンダー 9/1～10

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
1（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	6（火）	
2（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	7（水）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15）
3（土）		8（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
4（日）	**【医】香長中央病院**（☎53-5155）	9（金）	
5（月）		10（土）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO. 139

野菜のポタージュ

材料4人分

材料	分量
ニンジン、キャベツ、玉ねぎ、大根、じゃがいも など	あわせて 300g
ベーコン	20g
スープ コンソメ	1個
スープ 水	350ml
塩、こしょう	少々

夏バテ気味で食欲がない時には冷たくしていただくのもおすすめです。

材料はこの他にコーン缶（クリームスタイル）、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、ブロッコリー、えんどう豆、そら豆など旬や好みの食材で作ってみましょう。

①用意した野菜は１センチ角くらいに細かく切る。
②鍋で細かく切ったベーコンと①をさっと炒め、スープを加えて柔らかく煮込む。
③②をミキサーにかけ、鍋に戻してから再び温め、塩、こしょうで味を調える。

1人分

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
55kcal	1.5g	31g	0.6g